**Razones científicas para hacer ejercicio con música**

Si quieres comenzar a hacer ejercicio el próximo año o simplemente deseas mantenerte en forma, sabes que no puedes dejarlo todo a la fuerza de voluntad. Aunque tu propósito sea fuerte, muchas veces el frío de la mañana o el cansancio después de la oficina te harán saltarte el entrenamiento, así que también tienes que confiar en la ciencia para cumplir tus metas.

Una forma de animarte con los ejercicios es escuchar música, incluso desde antes para combatir la pereza y el cansancio que te impiden ponerte tus tenis y salir a la calle. Los audífonos deportivos inalámbricos Jaybird Tarah, diseñados por atletas para atletas, recopiló razones científicas para hacer ejercicio con música que te convencerán de que esta vez sí podrás cumplir uno de tus propósitos más importantes.

* **Subidón de dopamina**

La dopamina es considerada la hormona de la felicidad y el placer. Muchos científicos han comprobado que algunas partes del cerebro producen reacciones físicas a la música favorita de la persona y es lo que muchos llaman, de manera informal, “las rolas que te ponen de buenas”. Lo más notorio de un estudio realizado por el Instituto Neurológico de Montreal, es que la liberación de dopamina incluso aparece en otra parte del cerebro 10 o 15 segundos antes del pico, con la anticipación de que viene la parte favorita de la canción.

* **Mejora el humor**

Esto se relaciona al punto anterior de la dopamina, pero no exclusivamente. La música favorita, la rola que pone de buenas, libera dopamina, pero otros estudios han demostrado que incluso “sad music” también ayuda a mejorar el humor de una persona que se siente mal. Gustavo Cerati cantaba “pones canciones tristes para sentirte mejor”. Pues eso. La música reduce la tensión, la fatiga y la confusión, así que ayuda a los corredores a mejorar la disposición.

* **Cansa menos**

Estudios científicos mostraron que la música reduce la percepción de qué tan fuerte estás corriendo hasta 10%. La música, como estímulo externo, puede bloquear estímulos internos que quieren llegar al cerebro, como la fatiga muscular. Al bloquear esos mensajes, el atleta siente que se ha esforzado menos y puede correr más lejos y más rápido.

* **Ayuda a distraerse**

Hay corredores asociadores y disociadores. Los primeros se enfocan en señales internas como la respiración, el ritmo cardíaco o la tensión muscular y suelen ser atletas profesionales; en cambio la mayoría de los corredores son disociadores, aquellos que buscan distracciones durante el ejercicio para no aburrirse o para no agobiarse con el esfuerzo. Para estos últimos, la música es la mejor forma de desviar la atención.

Correr con música, como lo demuestra la ciencia, tiene muchos beneficios. Esto no quiere decir que hacerlo sin música tenga efectos negativos, pero para las personas que necesitan incentivos adicionales para hacer ejercicios, contar con audífonos inalámbricos que no se caigan, pausen o dañen con el sudor como los Jaybird Tarah, será de gran ayuda para comenzar el año con la música puesta y toda la energía para cumplir ese propósito tan deseado.

Jaybird Tarah, la marca de audífonos deportivos inalámbricos con la mejor recepción Bluetooth®, a prueba de agua y con batería de larga duración, es un accesorio perfecto para que el próximo años salgas a la calle a ejercitarte con tu música favorita. No lo dice Jaybird, lo dice la ciencia.

**Acerca de Logitech®**

Logitech® diseña productos que tienen su lugar en el día a día de las personas, conectándolas a las experiencias digitales que les interesan. Hace más de 35 años, Logitech® comenzó a conectar personas a través de computadoras y ahora es una empresa multimarca que diseña dispositivos para unir a la gente a través de la música, juegos, video y computación. Entre las marcas de Logitech® se incluyen [Jaybird](http://www.jaybirdsport.com/), [Logitech G](http://www.logitechg.com/) y [Ultimate Ears](http://www.ultimateears.com/). Fundada en 1981 y con sede en Lausana, Logitech International es una compañía pública suiza enlistada en el SIX Swiss Exchange (LOGN) y en el Nasdaq Global Select Market (LOGI). Encuentra a Logitech en [www.logitech.com](http://www.logitech.com/es-mx), el [blog de la compañía](http://blog.logitech.com/) o [@LogitechVC](https://twitter.com/LogitechVC).